

Harris County

HCPHES

Public Health & Environmental Services

Herminia Palacio, M.D., M.P.H.
Executive Director

Tele: (713) 439-6000
Fax: (713) 439-6080

Cuidados de una persona enferma en el hogar - Directrices para el público durante la Temporada de Influenza 2009 - 2010

1 de septiembre de 2009

La siguiente información le puede ayudar a proporcionar cuidado más seguro a las personas enfermas en casa durante un brote de gripe o pandemia de gripe.

Los virus de la influenza se esparcen de persona a persona principalmente cuando una persona enferma de gripe tose o estornuda. Los gérmenes también se pueden transmitir cuando una persona toca algo que contiene los gérmenes (por ejemplo un escritorio, teléfono o la manija de una puerta) y luego se lleva la mano a los ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos. Cuando se encuentre al cuidado de una persona que está enferma de gripe asegúrese de protegerse usted mismo y a los otros que no están enfermos: **1) manteniendo a la persona enferma alejada de los otros lo más posible, 2) lavándose las manos a menudo con agua y jabón y 3) siguiendo las recomendaciones a continuación.**

Implemente distancia social en el hogar – Dónde debe permanecer la persona enferma

- Las personas con síntomas similares a los de la influenza deben quedarse en casa al menos 24 horas después de que no presenten fiebre (sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre) excepto para ir a buscar cuidados médicos u otras necesidades.
- Mantenga a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa y mantenga la puerta cerrada.
- De ser posible, la persona enferma debe usar un baño aparte. Este baño debe limpiarse diariamente con un desinfectante casero como blanqueador o cloro.
- Cuando la persona enferma se encuentre en las áreas comunes del hogar, haga que use una mascarilla si está disponible y puede ser tolerada.

Proteja a las demás personas en el hogar de que se enfermen

- Una persona enferma no debe tener visitas a menos que sea la persona que lo/la cuida. Una llamada, una carta o correo electrónico es más saludable que una visita.
- De ser posible, haga que solo una persona esté al cuidado de la persona enferma. *Las personas de alto riesgo para complicaciones de la gripe incluyen a las mujeres embarazadas, personas que padecen de asma o diabetes, o que tienen un sistema inmunológico débil, o tienen enfermedades neuromusculares.* De ser posible, evite que una persona de alto riesgo para complicaciones de la gripe sea la que esté al cuidado de la persona enferma.
- Si una persona de alto riesgo no puede evitar el contacto cercano con una persona enferma, considere que la persona de alto riesgo use una mascarilla o respirador durante el contacto.
- Asegúrese que todas las personas en el hogar se laven frecuentemente las manos minuciosamente con agua tibia y jabón o con un limpiador de manos a base de alcohol.

Esto es especialmente importante para la persona enferma después de estornudar y/o toser.

- Use servilletas de papel para secarse las manos después de lavárselas o asígnele a cada persona por separado una toalla de tela (por ejemplo puede darle a cada persona una toalla de distinto color).

Si usted está al cuidado de la persona enferma

- Evite el contacto cercano o cara a cara con la persona enferma.
- Recuérdele a la persona enferma que se cubra cuando tosa o estornude con pañuelos desechables o tosiendo en el interior de su codo.
- Cuando cargue a niños pequeños, coloque su barbilla en su hombro para que no tosan en su cara.
- Lávese las manos con agua y jabón o use un limpiador de manos a base de alcohol después de tocar a la persona enferma o manipular sus pañuelos usados o ropa sucia.

Los buenos hábitos de limpieza ayudan a todos

- Lávese las manos después de tirar pañuelos desechables y demás artículos utilizados por la persona enferma a la basura.
- Mantenga limpias las superficies utilizando un desinfectante casero de acuerdo a las indicaciones de la etiqueta.
- No es necesario que se lave por separado la ropa de cama, utensilios para comer y platos de la persona enferma, pero sí hay que lavarlos con agua y jabón antes de que sean utilizados por otras personas en casa.
- Evite “abrazar” la ropa sucia antes de lavarla para prevenir la contaminación.
- Lave la ropa de cama (tal como las sábanas y las toallas) utilizando un detergente de ropa y póngala en la secadora a temperatura caliente.
- Lávese las manos con agua y jabón o un limpiador de manos a base de alcohol después de tocar la ropa sucia.

Para más información sobre el nuevo virus de la influenza H1N1 y la gripe de temporada, visite las páginas de internet www.hcphe.org, www.cdc.gov, o www.flu.gov.